

Задание по физической культуре для дистанционного обучения

для группы Л-31

Дата 15.11.24

Тема: Волейбол

**Задание №1:** Написать **сообщение** на предложенные темы. Задание можно выполнять в тетради и в электронном варианте.

**Темы выбирать строго по списку в журнале, у каждого своя тема**

(Алексеев тема №1; Альбах тема №2 и т.д.)

1. Истории развития и зарождение отечественного волейбола.
2. Становление волейбола как вида спорта.
3. Техника нападения и защиты в обучении и тренировке.
4. Ознакомление с техникой игры
5. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.
6. Терминология в волейболе
7. Место и значение волейбола в системе физического воспитания
8. Оборудование мест для проведения соревнований
9. Организация и проведение соревнований по волейболу
- 10.Пляжный волейбол
- 11.Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия
- 12.Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия
- 13.Характеристика основных физических качеств волейболиста
- 14.Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры.  
Перспективы дальнейшего развития правил
- 15.Методика обучения отдельному техническому приему (нападающий удар)
- 16.Основные приемы игры в волейбол
- 17.Методика обучения отдельному техническому приему (верхняя передача мяча)
- 18.Методика обучения отдельному техническому приему (нижняя передача мяча)
- 19.Интересные факты о волейболе
- 20.Техника безопасности при игре в волейбол
- 21.Оборудование мест для проведения соревнований
- 22.Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры.  
Перспективы дальнейшего развития правил
23. Основные жесты судей

**Задание №2 Контрольное упражнение**

Ф.И.О. студента, группа	
Контрольные, тестовые упражнения	результат
<p><b>ПРИСЕДАЕМ ПРАВИЛЬНО</b></p> <p>Спина прямая, с небольшим прогибом в пояснице, не округляем</p> <p>Взгляд перед собой</p> <p>Ягодицы отводим назад, как бы садясь на стул</p> <p>Грудь расправлена, плечи не округляем, живот подтянут</p> <p>Бедрa опускаем до параллели с полом</p> <p>Колени смотрят в сторону носков</p> <p>При подъёме вес тела переносим на пятки</p>	<p>Записать свой результат за 1 минуту.</p>
1 минута	